

# ほけんだより 10月



朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化に合わせて上着を着るなど、衣服の調節をして、しっかり自分の体調を管理しましょう。

令和5年10月2日  
北島北小保健室

## 目と姿勢をまもる！スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んだり動画を長時間見ていたりする人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
あか  
明るくする

ときどき  
やす  
休み  
（1時間→15分 休 けい）

「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける

参考・引用文献：東山書房「健康教室」

## 10月の保健目標

目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。私たちはまわりのようすを知るときに「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。その中でも、人は「目で見ること」で8割以上の情報を得るといわれています。その大切な目を守るために、生活をふりかえてみましょう。

## ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する

NO!

病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

目を大切にしよう

前がみが目にかからないようにする

よごれた手でさわらない

本やタブレットは目から30cm以上はなす

部屋の明るさに注意する